

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение города Бузулука «Детский сад комбинированного вида №4»

Принята педагогическим советом  
МДОАУ «Детский сад  
комбинированного вида №4»  
Протокол 3 от 29.08.2023г.

Утверждаю Заведующий  
МДОАУ «Детский сад  
комбинированного вида №4»  
\_\_\_\_\_Алейникова Л.Б.  
Приказ № 01-15/110 от 29.08.2023г.

**АДАПТИРОВАННАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес для малышей»**

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет  
Срок реализации программы: 4 года

г. Бузулук, 2023 год

## Оглавление

<b>I. Целевой раздел</b> .....	3
Пояснительная записка .....	3
1.1. Направленность программы .....	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы .....	3
1.3. Цель и задачи программы .....	4
1.4. Отличительные особенности программы .....	4
1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа .....	4
1.6. Объем и срок освоения программы .....	5
1.7. Форма обучения .....	5
1.8. Особенности организации образовательного процесса .....	5
1.9. Режим занятий .....	5
1.10. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы .....	5
1.11. Формы подведения итогов реализации программы .....	6
<b>II. Содержательный раздел</b> .....	6
2.1. Учебный план .....	6
2.2. Учебно-тематический план .....	8
<b>III. Организационный раздел</b> .....	17
3.1. Календарный учебный график .....	17
3.2. Условия реализации программы .....	66
3.3. Формы промежуточной аттестации .....	67
3.4. Оценочные материалы .....	68
3.5. Методические материалы .....	68
<b>IV. Список литературы</b> .....	70

## **I. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

#### **1.1. Направленность программы**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для малышей» – физкультурно-спортивная.

#### **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы**

*Новизна* программы «Фитнес для малышей» в том, что она способствует созданию условий для физического развития ребенка-дошкольника при помощи комплексов упражнений фитнес - аэробикой с элементами стретчинга, разработанных соответственно возрасту детей.

*Актуальность* программы обусловлена тем, что с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, координации движений, деятельности органов дыхания. Ежегодные результаты мониторинга показывают, что у большинства детей западают такие физические качества как гибкость, координация. Так же происходит увеличение количества детей, ведущих малоподвижный образ жизни, и детей с нарушением осанки. В связи с этим, актуальной становится проблема поиска дополнительных эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора развития человека.

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в детском саду. Именно на дошкольные годы приходится период интенсивного развития организма.

*Педагогическая целесообразность* программы объясняется тем, что она ориентирует на приобщение каждого ребенка к физической культуре, при помощи упражнений фитнес - аэробикой с элементами стретчинга и органично дополняет основную образовательную программу дошкольного учреждения.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в развитии у детей гибкости, формировании правильной осанки, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего физического потенциала при выполнении упражнений.

Данная программа предусматривает увлекательную игровую форму занятий и обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются: - в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность); - в формах и методах обучения (дифференцированное обучение, работа в парах, в группах).

#### **1.3. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических возможностей и двигательного потенциала детей в процессе занятий фитнес-аэробикой с элементами стретчинга.

**Задачи:**

- Познакомить детей с новыми видами спорта: фитнес-аэробикой, акробатическими и силовыми упражнениями, стретчингом, массажем и самомассажем.
- Упражнять детей в выполнении базовых элементов фитнес-аэробики, акробатических и силовых упражнений, стретчинга, массажа и самомассажа.
- Учить соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Развивать мотивацию к выполнению упражнений фитнес-аэробикой акробатическими и силовыми упражнениями, стретчингом, к саморазвитию и ответственности.
- Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям фитнес-аэробикой, акробатическими и силовыми упражнениями, стретчингом.
- Формировать навыки здорового образа жизни.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Программа «Фитнес для малышей» отличается от других программ глубиной изучения таких направлений физического развития, как фитнес-аэробика и стретчинг.

В программу включены следующие модули: аэробика, силовые упражнения, акробатические упражнения, стретчинг, релаксация, упражнения на фитболах, подвижные и целенаправленные игры, приемы массажа и самомассажа, суставная гимнастика, упражнения с мячом, упражнения на равновесие, игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.

В процессе обучения учитывается жизненный опыт детей. Индивидуальный подход в работе с детьми создаёт благоприятные возможности для развития физических способностей, активности, склонностей каждого обучающегося. Именно индивидуальный подход в обучении даёт возможность раскрыться и утвердиться «трудному», социально незащищенному, болезненному или замкнутому ребёнку.

#### **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей, на которых рассчитана программа**

*Младший дошкольный возраст(3-5г.):*

способны по предложению взрослого переключиться от спокойных игр к подвижным и наоборот; общительны, поддерживают дружеские отношения со сверстниками; широко используют освоенные действия в самостоятельных играх; владеют ведущими элементами «азбуки» движений: ходят свободно, уверенно удерживают равновесие, бегают в разном темпе, выполняют разнообразные виды прыжков, ползают разными способами по ограниченной поверхности, бросают предметы, придавая их полету определенную траекторию.

*Старший дошкольный возраст (5-7 л.):*

двигательная активность в этом возвратном периоде не наблюдается увеличения количественных показателей, движения становятся более целенаправленными, осмысленными, мотивированными и управляемыми;

в игровой деятельности дети могут создавать сюжет совместной и индивидуальной игры, используя и комбинируя знания, полученные из разных источников.

Индивидуальными особенностями детей, осваивающими Программу, являются потребность в занятиях аэробикой, интерес к двигательной деятельности и желание заниматься данными видами спорта.

**1.6. Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 4 года обучения по 96 часов в год. На полное освоение программы требуется 384 часа.

**1.7. Форма обучения – очная.**

### **1.8. Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс организуется в соответствии с индивидуальными учебными планами в группах обучающихся одного возраста, являющихся основным составом студии.

Состав группы переменный.

*Формы организации образовательной деятельности*

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая.

*Формы занятий по типу:*

- комбинированное;
- игровое;
- тренировочное.

### **1.9. Режим занятий**

Общее количество часов в год – 96.

Количество часов и занятий в неделю – 8.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 15 минут для детей 3-4 лет, 20 минут – для детей 4-5 лет, 25 минут для детей 5-6 лет, 30 минут для детей 6-7 лет.

### **1.10. Планируемые результаты освоения детьми дошкольного возраста Программы**

Ребенок:

- выполняет упражнения фитнес-аэробикой;
- выполняет акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполняет упражнения на растяжку (шпагат, «кобра», «бабочка» и т.д.); владеет игровым стретчингом;
- выполняет упражнения силового характера (подтягивание на перекладине, подъем ног на перекладине, отжимания, и т.д.);
- имеет хорошие физические качества: координацию движений, силу, выносливость, гибкость. Следит за правильной осанкой;
- имеет устойчивый интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

### **1.11. Формы подведения итогов реализации программы**

*Формами подведения итогов реализации программы являются:*

- итоговый отчетный концерт для родителей воспитанников, в котором участвуют дети, посещающие студию «Танцуйте с нами»;



4	Стретчинг	<b>8</b>	8	<b>7</b>	7	<b>6</b>	6	<b>6</b>	6	<b>27</b>
5	Релаксация	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>4</b>
6	Упражнения на фитболах	-	-	-	-	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>2</b>
7	Подвижные и целенаправленные игры	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>12</b>
8	Приемы массажа и самомассажа	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>4</b>
9	Суставная гимнастика	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>4</b>
10	Упражнения с мячом	<b>1</b>	1	<b>2</b>	2	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>5</b>
11	Упражнения на равновесие	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>4</b>
12	Игровые упражнения направленные на профилактику плоскостопия	<b>2</b>	2	<b>2</b>	2	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>6</b>
	Всего	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>24</b>		<b>24</b>		<b>96</b>

## 2.2. Учебно-тематический план с сентября по май (первый год обучения)

### Практика

№п/п	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	Бег, прыжки под музыку, ОРУ- под музыку.	Изучить базовые движения классической аэробики.
2	Силовые упражнения	«Велосипед», «подъемный кран», «лодочка», «столлик», «полу уголок», «крокодильчики».	Изучить силовые упражнения. Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, поддерживать здоровую массу тела и улучшить плотность костей. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.
3	Акробатические упражнения	Подводящие упражнения к кувырку (группировка), березка, мостик.	Изучить акробатические упражнения. Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.
4	Стретчинг	«Черепашка», «бабочка», «собачка», «вафелька», «медуза», «самолет», «горка», «кошечка», «верблюды», «лягушка», «смешной клоун», «лодочка», «корзинка», «веселый жеребенок», «деревце», «звездочка», «домик», «волна».	Изучить упражнения на растяжку. Увеличивать подвижность суставов. Развивать эластичность и гибкость мышц. Повышать общую двигательную активность. Формировать правильную осанку. Воспитывать выносливость и старательность.
5	Релаксация	«Раскачивающееся дерево», «холодно-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «медузы», «шалтай –болтай».	Снять состояние напряжения или усталости.
6	Упражнения на фитболах	Ходьба, бег. «Прокати и поймай», «птица», «птичка», «орешек», «гусеница», «елочка», «страус», «книга», «зайчик», «горка», «летучая мышь», «мостик», «маятник», «бабочка», «медвежонок», «веточка», «кошечка».	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Увеличивать гибкость и подвижность в суставах. Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость и координацию движений.
7	Подвижные и целенаправленные игры	«Быстрые жучки», «Медвежата», «Лягушки и цапля», «Мышеловка», «Через ручеек», «Гибкий носок», «Страус», «Елочки».	Обеспечить участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности. Формировать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазаньи, метании. Учить действовать в соответствии с правилами.
8	Итоговые учебные занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	



## Учебно-тематический план с сентября по май (второй год обучения)

### Теория

№	Тема занятий	Виды деятельности	Основные задачи
1.	Силовые упражнения	Понятие силовых упражнений. Виды силовых упражнений. Значение силовых упражнений.	Познакомить детей с силовыми упражнениями, видами упражнений, инвентарем.
2.	Акробатические упражнения	Понятие акробатических упражнений. Виды акробатических упражнений, их значение.	Познакомить детей с акробатическими упражнениями, видами упражнений, их значением.

### Практика

№п/п	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	Бег, прыжки под музыку, ОРУ- под музыку.	Изучить базовые движения классической аэробики.
2	Силовые упражнения	«Паучки», «обезьянки», «лягушки», «зайчики», приседания, "Гусенок", «лошадки»	Изучить силовые упражнения. Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, поддерживать здоровую массу тела и улучшить плотность костей. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.
3	Акробатические упражнения	подводящие упражнения к кувырку (группировка), березка, мостик, шпагат, прыжки на батуте.	Изучить акробатические упражнения. Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.
4	Стретчинг	«Лебедь», «бабочка расправляет крылья», «бабочка полетела», «пенек», кузнечик», «неваляшка», «слоник», «страус», «змея», «коробочка», «саранча», «гора», «павлин», «экскаватор», «каракатица», «большая ель», «жираф», «журавль». Стретчинг в паре: «лодочка», «вафелька», «близнецы»	Изучить упражнения на растяжку. Увеличивать подвижность суставов. Развивать эластичность и гибкость мышц. Повышать общую двигательную активность. Формировать правильную осанку. Воспитывать выносливость и старательность.
5	Релаксация	«Раскачивающееся дерево», «холодно-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «медузы», «шалтай –болтай».	Снять состояние напряжения или усталости.
6	Упражнения на фитболах	Ходьба, бег. «Прокати и поймай», «птица», «птичка», «орешек», «гусеница», «елочка», «страус», «книга», «зайчик», «горка», «летучая мышь», «мостик», «маятник», «бабочка», «медвежо-	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Увеличивать гибкость и подвижность в суставах. Развить функцию равновесия и вести-

		нок», «веточка», «кошечка».	булярного аппарата. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость и координацию движений.
7	Подвижные и целенаправленные игры	«Страус», «Елочки», «Камень, водоросли, рыбка», «Непослушные цыплята», «Мартышки и удав», «Модная лягушка», «Вдвоем в обрuche», «Сова».	Обеспечить участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности. Формировать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазаньи, метании. Учить действовать в соответствии с правилами.
8	Итоговые учебные занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	

## Учебно-тематический план с сентября по май (третий год обучения)

### Практика

№п/п	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	<p>Базовые шаги классической аэробики:            Marching – ходьба на месте; Walking – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали;            Кнее (колени) – выполняется на 2 счета. 1 – понять правое колено, 3 – вернуть на место. То же с левой.            Kick (кик или удар ногой) – может выполняться как с места так и с продвижением в каком либо направлении;            Open step (открыть стопу) – выполняется в любом направлении на два счета. 1- шаг правой, 2- «точка» левой ногой, то есть ставим на носок;            Grapevine («перекрестный шаг») – выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой в сторону, 2 – левая скрестно, 3 – шаг правой в том же направлении, 4 – приставить левую;            StepTouch (приставной шаг) – выполняется на 2 счета. 1 – шаг правой, 2- приставить левую. То же с левой;            Jogging – вариант бега трусцой.</p>	Изучить базовые шаги классической аэробики.
2	Силовые упражнения	<p>Подтягивание на турнике; отжимания; подъем ног лежа и на турнике; подъем корпуса лежа на животе и на спине; «велосипед»; «уголок»; выпрыгивания на месте и с продвижением вперед.</p>	<p>Продолжать изучение силовых упражнений.            Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, поддерживать здоровую массу тела и улучшить плотность костей. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.</p>
3	Акробатические	Кувырки вперед, в сторону, назад –	Продолжать изучение акро-

	упражнения	«Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п.-стоя.	батических упражнений. Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.
4	Стрейчинг	«Черепашка», «бабочка», «собачка», «вафелька», «медуза», «самолет», «горка», «кошечка», «верблюд», «лягушка», «смешной клоун», «лодочка», «корзинка», «жеребенок», «кольцо», «тигр», «ручеек», «кустик», «скамейка», «деревце», «лошадка», «волк», «звездочка».	Продолжать изучать упражнения на растяжку. Увеличить подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц. Повышать двигательную активность. Формировать правильную осанку. Воспитывать выносливость и старательность.
5	Релаксация	«Раскачивающееся дерево», «холодно-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «на море», «медузы», «отдых».	Снять состояние напряжения или усталости.
6	Упражнения на фитболах	Аэробика сидя на мяче: «Воробьиная дискотека», «Часики», «Дождик», «Солнца лучик золотой», «Лягушки», «Старуха Шапокляк», «Семь нот».	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Развивать гибкость и подвижность в суставах. Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. Формировать правильную осанку.
7	Подвижные и целенаправленные игры	«Тачанка»; «Кошка-мостик»; «Рисование карандашом»; «Лягушки и цапли».	Осваивать двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Продолжать учить действовать в соответствии с правилами. Учить ребенка самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели.
8	Итоговые учебные занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	

## Учебно-тематический план с сентября по май (четвертый год обучения)

### Практика

№п/п	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами.	Изучить базовые шаги классической аэробики.

		<p>Mambo – вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета; V – step – 4 счета. 1 – шаг правой в сторону, 2 – то же с левой, 3 – шаг назад правой, 4 – приставляем левую. Может выполняться как вперед, так и назад;</p> <p>Leg back – поднимание прямой ноги назад, на 4 счета. 1 – шаг правой, 2 – поднять левую, 3 – вернуться назад с левой, 4 – приставить правую;</p> <p>Leg side – то же самое, только в сторону;</p> <p>Jumping jack, Hampelmann -прыжок ноги врозь – ноги вместе;</p> <p>Step-curl - этот шаг представляет собой захлест;</p> <p>Step-plies-приседание;</p>	
2	Силовые упражнения	<p>Подтягивание на турнике; отжимания; подъем ног лежа и на турнике; подъем корпуса лежа на животе и на спине; «велосипед»; «уголок»; выпрыгивания на месте и с продвижением вперед; «крокодилы»; ходьба на руках; «паучки»-ходьба на руках и ногах животом вверх; прыжки в полуприседе; приседания;</p>	<p>Продолжать изучение силовых упражнений. Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, поддержать здоровую массу тела и улучшить плотность костей. Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.</p>
3	Акробатические упражнения	<p>Кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»;</p> <p>стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п.-стоя;</p> <p>шпагат поперечный, продольный;</p> <p>прыжки на батуте; «ласточка».</p>	<p>Продолжать изучение акробатических упражнений. Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.</p>
4	Стрейчинг	<p>«Волк», «звездочка», «поза воина», «домик», «дуб», «ракета», «пушка», «солнышко», «качели», «месяц», «стрела», «волна», «лебедь», «тигр», «бабочка расправляет крылья», «бабочка полетела», «пенек», кузнечик», «неваляшка», «слоник», «страус», «сорванный цветок», «змея», «коробочка», «рыбка», «саранча», «гора», «павлин», «матрешка», «крылья», «сундучок», «экскаватор», «каракатца», «большая ель», «елка», «маленькая елочка», «жираф», «цапля машет крыльями», «окошко», «журавль».</p> <p>Стрейчинг в паре: «лодочка», «вафелька», «близнецы»</p>	<p>Продолжать изучать упражнения на растяжку. Увеличить подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц. Повышать двигательную активность. Формировать правильную осанку. Воспитывать выносливость и старательность.</p>
5	Релаксация	«Раскачивающееся дерево», «холод-	Снять состояние напряже-

		но-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «на море», «медузы», «отдых».	ния или усталости.
6	Упражнения на фитболах	Аэробика сидя на мяче: «Воробьиная дискотека», «Часики», «Дождик», «Солнца лучик золотой», «Ладушки», «Старуха Шапокляк», «Семь нот». Силовые упражнения: «Замок», «месяц», «бабочка»(с гантелями), «аист», «рыбка», «рак», «носорог», «муравей», «лисички», «колечко», «горка», «мостик», «ящерица», «змея», «книга», «качели», «куница», «стрекоза», «елочка» (с гантелями), «гусеница», «паучок», «орешек», «улитка», «птица».	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Развивать гибкость и подвижность в суставах. Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. Формировать правильную осанку.
7	Подвижные и целенаправленные игры	«Тачанка»; «Китайские пятнашки»; «Кошка-мостик»; «Рисование карандашом»; «Лягушки и цапли», «Обезьяны и капитаны», «Звездочка».	Осваивать двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. Продолжать учить действовать в соответствии с правилами. Учить ребенка самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели.
8	Итоговые учебные занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	

## Учебно-тематический план с июня по август

### Практика

Раздел	3-5 лет		5-7 лет	
	Название	Задачи	Название	Задачи
<b>Суставная гимнастика</b>	«Джазовая разминка», «Танго сидя»	Развивать подвижность различных суставов. Развивать подвижность суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.	«Модница», «Рыба – пила»,	Развивать гибкость суставов. Укреплять мышцы спины и профилактика лордоза.
<b>Акробатические упражнения и упражнения на равновесие</b>	Перекаты на спине, кувырок вперед, березка, шпагаты, мостик. Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 2 буквы алфави-	Развивать координацию движений, гибкость, ориентацию в пространстве. Укреплять все группы мышц и вестибулярный аппарат.	Кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п.стоя шпагат поперечный, продольный; прыжки на батуте; «ласточка», «Колес-	Развивать координацию движений, гибкость, ориентацию в пространстве. Укреплять все группы мышц, вестибулярный аппарат.

	та. ( и правой и левой ногой)		со».Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 5 букв алфавита (и правой и левой ногой).	
<b>Упражнения игрового стретчинга</b>	«Складочка», «Рыбка», «Колечко», «Лягушка», «Плуг», «Приветствие солнцу», «Волна», «Шпагаты»	Упражнять в растяжении и укреплении мышц ног, спины.	«Кручу-кручу», «Березка», «шпагаты» (продольн., поперечный, из разных и.п.), наклон назад из и.п. стоя на коленях, «Волна».	Укрепить мышцы брюшного пресса. Увеличить подвижность суставов и связок.
<b>Упражнения на расслабление</b>	«Медузы», «Шалтай – Болтай», «Чебурашка», «Листья кружатся», «Дерева качаются».	Учить расслаблению мышц и восстановлению дыхания.	«Дельфин», «Чебурашка», «Мягкие облака»,	Способствовать вытяжению мышц позвоночника, формированию осанки. Упражнять в расслаблении мышц и восстановлении дыхания.
<b>Упражнения с мячом</b>	«Жонглирование мячом», «Белочка», «Перекаты». Разнообразные сочетания бросков, перекатов, передач.	Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев. Совершенствовать работу пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча. Развивать мышцы спины и живота.	«Ладушки» на фитболах. «Жонглирование мячом».	Развивать ловкость, координацию движений.
<b>Силовые упражнения</b>	Выпрыгивания, ходьба на руках, уголки, велосипед, лодочка с поворотами, приседания.	Развить мышечную силу ног, рук, спины. Развивать двигательную активность, координацию движений. Укреплять свод стопы.	Вис на турнике, лазанье на руках, подтягивания, приседания, отжимания, пресс	Развить мышечную силу ног, рук, спины, живота. Развивать двигательную активность, координацию движений. Формировать правильную осанку.
<b>Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия</b>	«Поймай мячик», «Новогодняя ёлочка». «Солнышко», «Уберём игрушки», «Сварим суп из макарон».	Укреплять и повышать тонус мышц свода стопы.	«Сложи фигуру», «Башенка», «Соберём урожай», «Рисуем подарок другу», «Снежки», «Эстафета с палочкой», «Чарли Чаплин».	Укреплять и повышать тонус мышц свода стопы.
<b>Приемы массажа и</b>	«Разотру ладошки сильно»	Обучать приемам поглаживания, постукивания и рас-	«Игромассаж» - сустава.	Обучать приемам поглаживания и растирания отдельно

<b>самомасса-жа</b>		тирания (самостоятельно и в парах)		каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава.
<b>Упражнения на фитболах</b>	«Воробьиная дискотека», «Часики»	Развивать подвижность суставов и закреплять навык основного положения на мяче. Совершенствовать основные движения рук и туловища, сидя на мяче.	«Марыся», «Цапля»	Укреплять свод стопы и профилактика плоскостопия. Формировать правильную осанку и статическую выносливость мышц туловища.
<b>Подвижные и целенаправленные игры</b>	«Мой веселый звонкий мяч», «Подбрось - поймай», «Море волнуется», «Колдун», «Мостик и собака», «Кочки-пенечки», «Веселый зоопарк»	Развивать координацию движений, ловкость, силу, гибкость.	«Ловишка с мячом», «Целься вернее», «Сбей грушу», «Полоса препятствий», «Спортивные догонялки со шпагатами»	Развивать двигательную активность, ловкость, спортивный азарт. Развивать глазомер, гибкость, силу.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Календарный учебный график

Начало реализации программы - 01.09.2021.

Окончание реализации программы - 31.08.2022.

Праздничные дни – 4,5 Ноября 2021; 31 Декабря 2021; 3-10 Января 2022; 23 Февраля 2022;  
7-8 Марта 2022; 2-3,9 Мая 2022

Сроки проведения каникул - 01.01- 09.01.2022г.

Продолжительность учебного года, всего недель: 48.

Продолжительность учебной недели (дней): 5.

#### 1-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Беседа, мастер-класс	2	Знакомство. Познакомить детей с кружковой работой. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях.	Физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучать подготовительным упражнениям «Великан», «Карлики»; 2. Познакомить с группировкой сидя. 3. Игровой стретчинг «Кукла», «кошечка», «бабочка». 4. Игра «Идет бычок качается».	Физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Выполнять упражнения «Обезьянка», «зайчики»; 2. Игровой стретчинг «Кукла плачет», «кобра», «туннель»; 3. Игра «Воробушки и кот».	Физкультурный зал	Наблюдение



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. 2. Развивать силовые способности. 3. Игровой стретчинг «медуза», «горка», «вафелька». 4. Игра «Гуси-лебеди».	Физкультурный зал	Наблюдение
2.	Октябрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. 2. Развивать скоростные качества. 3. Игровой стретчинг «верблюд», «лягушка». 4. Игра «Лягушки и цапли».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Цапля». 2. Ознакомить с упр-м «колобок». 3. Игровой стретчинг «собачка чешет ушко», «бабочка расправляет крылья», «черепашка». 4. Игра «Солнышко и дождик».(146)	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Цапля» добавить махи руками. 2. Разучить упр-е «Коробочка». 3. Игровой стретчинг «рыбка», «лодочка». 4. Игра «Я с мячом играть люблю».(147)	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе.	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						3. Игра «Найди свой домик».(145)		
3.	Ноябрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Игра «Быстрый мячик».	Физкультурный зал	Наблюдение
			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Корзиночка». 2. Повторить полушпагаты. 3. Игра «Модная лягушка».(143)	Физкультурный зал	Наблюдение	
			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Паучок». 2. Повторить упр-е «Корзиночка». 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игра «Мартышки и удав»(143)	Физкультурный зал	Наблюдение	
			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения: «Цапля», «Коробочка», «Лодочка». 2. Обучить выполнению упражнения «Уголок» с согнутыми в коленях ноги, под прямым углом. 3. Игра «Зайцы и волк».	Физкультурный зал	Наблюдение	
4.	Декабрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упр-я: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Обучить упр-ю «Самолет». 3. Игра «Найди свой домик». 4. Релаксация «Спящий котенок».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Учить выполнению упр-я «Шпагат» поперечный, опора на пятки и руки. 2. Совершенствовать упр-е «Мостик», лежа на спине. 3. Игра «Перепрыгни через ручеек».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	4. Игра «Собачка вышла из воды».		
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Лодочка». 2. Обучить упражнению «Маленький мостик». 4. Игра «Медведи и пчелы».	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упр-е «Черепашки». 2. Совершенствовать упражнение «Перекаты». 3. Обучить выполнению упражнения «Кошка тянет лапку». 4. Игра «Наседка и цыплята».	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение
5.	Январь			Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Шпагат». 2. Обучить упр-ю «Подъемный кран». 3. Игровой стретчинг «Волна», «Веселый жеребенок». 4. Игра «Мышеловка».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие	2	1. Совершенствовать упражнение «Уголок». 2. Обучить упр-ю «Велосипед». 3. Игровой стретчинг в паре «Лодочка», «Вафелька». 3. Релаксация «Облака».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Ознакомить с упражнением «Стойка на лопатках». 3. Игра «Перелет птиц».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Кошка тянет лапку». 3. Обучить упражнению «Гусенок»; 4. Игра «Жмурки».	Физкультурный зал	Наблюдение
6.	Февраль			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Стойка на лопатках». 2. Игровой стретчинг «страус», «жираф», «журавль». 3. Игра «Заморожу».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению прыжки на батуте. 2. Обучить упражнению «Лошадки». 3. Развивать координацию. 4. Игра «Медвежата».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению, лежа на спине «Бабочка» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Развивать силовые способности. 3. Игра «Быстрые жучки».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Перекаат назад, в стойку на лопатках». 2. Обучить упражнению «Кораблик». 3. Развивать координацию и ловкость. 4. Игра «Мышеловка».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
7.	Март			Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Бабочка» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Способствовать развитию выносливости. 3. Игра «Сова».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Ознакомить с упражнением «Крокодильчики». 2. Обучать комбинации: перекат назад, стойка на лопатках, мостик». 3. Развивать координацию, гибкость. 4. Игра «Летает, не летает».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить комбинацию: перекат назад, стойка на лопатках, мостик». 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость. 4. Игра «Удочка».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: перекат назад, стойка на лопатках, мостик». 2. Повторить полушпагаты, «лягушка». 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Береги предмет».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
8.	Апрель			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить комбинации: перекат назад, стойка на лопатках, «каракатица», перекат вперед, «лягушка». 2. Развивать координационные способности. 3. Игровое упражнение «Качалочка».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Раки». 2. Совершенствовать комбинацию: перекат назад, стойка на лопатках, «каракатица», перекат вперед, «лягушка». 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля», «Жук».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Перекат в сторону». 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Кораблик». 2. Разучить комбинацию: «Шпагат, «лягушка», «рыбка», перекат в сторону, «мостик». 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
9.	Май			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Столик»; 2. Повторить упражнение «колечко». 3. Совершенствовать перекаты в сторону. 4. Игровое упражнение «Самолет».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках» («экскаватор») 2. Повторить упражнение «Корзиночка». 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игровое упражнение «Буратино».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «дерево», «корзиночка», «коробочка». 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Игровое упражнение «Танец зайчат».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагат. 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в «складочку». 3. Игра «Сова».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
10.	Июнь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Жонглирование мячом». 2. Игровой стретчинг «Приветствие солнцу», «Плуг». 3. Игровое упр-е «Поймай мячик».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упр-е «Перекаты с мячом». 2. Игровой стретчинг « Волна», «Верблюд». 3. Обучить приемам самомассажа «Разотру ладошки сильно». 4. Игровое упр-е «Уберем игрушки» (проф.пласкостопия).	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1.Повторить комбинацию «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в «складочку». 2.Игровой стретчинг «Собака», «полушпагаты». 3.Игра «Солнышко и дождик».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1.Обучить силовым упражнениям «Лягушка», «Тачанка». 2.Повторить упр-е «Подъемный кран», «Самолет», «Приседания». 3.Игровое упражнение «Медузы» (на расслабление).	Физкультурный зал	Наблюдение
11.	Июль			Практическое занятие, игра.	2	1.Разучить упр-я на равновесие «Дерево». 2.Игровой стретчинг «Змея», «Мостик». 3.Игра «Подбрось поймай».	Физкультурный зал	Наблюдение



№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие.	2	1. Обучить вольным упр-м 1.И.п. – о.с. Руки вперед; вверх; в стороны; вниз; Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы на лево; Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть в прямо; Мах левой ногой вперед, руки вперед, ладонями книзу, приставить правую, руки в стороны.; 2. Игровой стретчинг «Замок», «Страус». 3. Игровое упр-е (Ходьба по ребристым дорожкам) «Идет бычок качается».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнения «вис на низкой перекладине, хват сверху». 2. Игровой стретчинг «Черепашка», «бабочка в наклоне». 3. Повторить упражнения группировки лежа на спине, сидя. 4. Игра «Кочки – пенечки».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Уголок, ноги врозь, руки в стороны». 2. Совершенствовать упр-я «Корзиночка», «Самолет», «Мостик». 3. Игра «Мостик и собака».	Физкультурный зал	Наблюдение
12.	Август			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения на равновесие «Дерево»; «Уголок». 2. Игровой стретчинг «Вафелька» «Цветок», « Маленький мостик».	Физкультурный зал	Наблюдение

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	3.Игра «Подбрось поймай». 1.Обучить вольным упражнениям: упор присев, упор лежа, правую ногу назад, упор лежа, левую ногу назад, упор лежа, упор присев. 2. Игровой стретчинг «Лягушка», «Цапля». 3. Игровое упражнение «У меня зазвонил телефон».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить силовые упражнения «Лошадка», «Буратино», «Крокодильчик». 2. Обучить упражнению подъем туловища лежа на животе, руки в стороны. 3. Игровой стретчинг «Кошка, кошка тянет лапку», «Свечка». 4. Игровое упражнение на расслабление «Деревья качаются».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. 2. Развивать скоростные качества; 3. Игровой стретчинг «Ручеек», «полу шпагат». 4. Игра «Лягушки и цапли».	Физкультурный зал	Наблюдение

## 2-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Беседа, мастер-класс	2	Ознакомить детей с кружковой работой. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей	Физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучать подготовительным упражнениям к группировке. 2. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе. 3. Ознакомить детей с перекатами. 4. Игровой стретчинг «змея», «кошечка», «собака». 5. Игра «Пингвин с мячом».	Физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Упражнять в ползании по наклонной доске. 2. Упр-ть в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног; 3. Развивать силовые способности; 4. Игровой стретчинг «бабочка», «смешной клоун», «вафелька» 5. Игра «Что изменилось?»	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
2.	Октябрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице. 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. 3. Развивать скоростные качества. 4. Игровой стретчинг «горка», «верблюд», «лягушка». 5. Игра «Ищи ведущего».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Цапля». 2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед». 3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 4. Игровой стретчинг «собачка чешет ушко», «ручеек», «медуза». 5. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Цапля» добавить махи руками. 2. Разучить упражнение «Коробочка». 3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой). 4. Игровой стретчинг «рыбка», «черепашка». 5. Игра «Удочка».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнения: «Лодочка», «Мостик». 2. Совершенствовать упр-е «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Капитаны и обезьянки».	Физкультурный зал	Наблюдение
3.	Ноябрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Быстрый мячик».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игра «Выручай!»	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения: «Цапля», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекастом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из полож. «Мостик», в полож. «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	Физкультурный зал	Наблюдение
4.	Декабрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Упр-е «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Учить упр-ю «Шпагаты». 2. Совершенствовать упр-е «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Сороконожка на лыжах».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенст. упр-е «Мостик». 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («цапля», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упр-е «Крокодилычки». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Физкультурный зал	Беседа, наблюдение
5.	Январь			Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенств. упр-е «Шпагат». 2. Обучить упражнению «Уголок». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие	2	1. Соверш. упражнение «Уголок». 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («цапля»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Перелет птиц».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (со страховкой). 3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами. 4. Игра «Жмурки».	Физкультурный зал	Наблюдение
6.	Февраль			Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). 3. Игровой стретчинг «страус», «жираф», «журавль»; 4. Игра «Заморожу».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению прыжки на батуте. 2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Пятнашки».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению, лежа на спине «Бабочка» с переходом в упражнение «Мостик». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	Физкультурный зал	Наблюдение



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой). 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Игра «Мышеловка»	Физкультурный зал	Наблюдение
7.	Март			Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Бабочка» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно). 2. Совершенствовать упр-е «Переворот боком» (самостоятельно). 3. Игра «Выручай!»	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Ознакомить с элементами вольных упражнений. 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед. 3. Развивать координацию, гибкость. 4. Игра «Ловля обезьян».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик с переходом в упор присев, кувырок вперед. 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Игра «Удочка».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик с переходом в упор присев, кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Пожарные на учении».	Физкультурный зал	Наблюдение
8.	Апрель			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упр-ю «Подъемный кран». 2. Обучить комбинации: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Качалочка».	Физкультурный зал	Наблюдение
			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Паучки». 2. Совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	Физкультурный зал	Наблюдение	
			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «раки». 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Физкультурный зал	Наблюдение	

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат, «лебедь». 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Физкультурный зал	Наблюдение
9.	Май			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед). 4. Игровое упражнение «Самолет».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка». 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игровое упражнение «Карусель».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «дерево», «корзиночка», «коробочка». 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из полож. «мостик» в полож. «упор присев». 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения «лягушка», полуспагат. 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полуспагат через плечо. 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках. 4. Игровое упражнение «Колобок».	Физкультурный зал	Наблюдение
10.	Июнь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение с мячом «Белочка». 2. Повторить упражнения «бабочка с наклоном в сторону», «бабочка расправляет крылья». 3. Совершенствовать перекаты с мячом. 4. Игровое упражнение «Подбрось - поймай».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Ознакомление о форме и физических свойствах фитбола. Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 2. Обучить выполнению упражнений на фитболе сидя «Часики» (аэробика). 3. Ознакомить с упражнением на фитболе «Носорог», «Самолет». 4. Игра «Найди свой цвет».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «лягушка с отжиманием от пола». 2. Обучать выполнению упражнения раскачивания в висе на перекладине. 3. Игровой стретчинг «Собака», «Кошка». 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения «лягушка», полупагат. 2. Разучить комбинацию: упор присев, упор лежа, правую ногу назад, упор лежа, левую ногу назад, упор лежа, упор присев, прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. 3. Игра «Поймай мячик».	Физкультурный зал	Наблюдение
11.	Июль			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Воробышек». 2. Повторить комбинацию: упор присев, упор лежа, правую ногу назад, упор лежа, левую ногу назад, упор лежа, упор присев, прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. 3. Развивать координационные способности. 4. Игра «Фантазеры».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Маленькие зайчики»; 2. Совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость, гибкость; 4. Игровое упражнение «Цапля».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Лебедь». 2. Повторить упражнение «Коробочка», «Самолет». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Петушок». 2. Разучить комбинацию: кувырок вперед, упор присев, перекаат переход в «мостик», через плечо в полушпагат, упор лежа, «колечко». 3. Развивать силовые способности, гибкость. 4. Релаксация «Шалтай – Болтай».	Физкультурный зал	Наблюдение
12.	Август			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение с мячом «Подбрось-поймай, с хлопком». 2. Повторить упражнения «Бабочка», «Волна» «Рыбка». 3. Совершенствовать перекааты с мячом. 4. Игра «Сова».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 2. Повторить выполнение упражнений на фитболе сидя «Часики» (аэробика). 3. Ознакомить выполнению упражнения с фитболом «Подъемный кран», «Неваляшка». 4. Игра «Кто быстрее».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Обучать выполнению упражнения вис на перекладине обратным хватом. 3. Игровой стретчинг «Собака чешет ушко», «Цветок». 4. Игровое упражнение «Солнышко».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения «Ласточка», «Продольный шпагат». 2. Повторить комбинацию: упор присев, упор лежа, правую ногу назад, упор лежа, левую ногу назад, упор лежа, упор присев, прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. 3. Игра «Поймай мячик».	Физкультурный зал	Наблюдение

### 3-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Беседа, мастер-класс	2	Ознакомить детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей	Физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучать подготовительным упражнениям к кувырку вперед. 2. Познакомить с базовыми шагами аэробики Marching – ходьба на месте ; StepTouch (приставной шаг; Open step (открыть стопу). 3. Развивать гибкость «вафелька», «смешной клоун». 4. Игра «Тачанка».	Физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Познакомить с базовыми шагами аэробики Knee (колени); Kick (кик или удар ногой); Step-curl. 3. Развивать гибкость «бабочка», «верблюды», «волна» 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Упражнение отжимание. 2. Упражнение подъем ног на гим. лестнице; 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Что изменилось?»	Физкультурный зал	Наблюдение



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
2.	Октябрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице. 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; разучить связку под музыку (базовые шаги аэробики). 3. Развивать скоростные качества, гибкость. 4. Игра «Кто быстрее».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Познакомить с упражнением «два кувырка вперед». 3. Обучать упражнению «перекаты» (выпады). 4. Игра «Китайские пятнашки».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упр. «Ласточка». 2. Разучить упр. «Коробочка». 3. Обучать базовым шагам аэробики Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами; Leg side – поднятие прямой ноги в сторону; 4. Игра «Звездочка»	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка», «Кошка тянет лапку» 2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырки вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Лягушки и цапли».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
3.	Ноябрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «шпагат». 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка», «Кошка тянет лапку». 3. Совершенствовать кувырки вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Камень, водоросли, рыбка».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине. 2. Повторить упражнение «шпагат». 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение «Складка», «Книжка». 4. Игра «Кошка-мостик»	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить базовым шагам Grapevine («перекрестный шаг»); V – step. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
4.	Декабрь			Практическое занятие, игра	2	1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты», «Шпагат» 2. Разучить переход из полож. «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Обучить упр-ю «Стойка на голове». 4. Релакс. «Раскачивающееся дерево».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Учить упр. «Продольный шпагат». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Стрейчинг в паре: «лодочка», «вафелька». 4. Игра «Два мороза».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенств. упр. «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упр-й («ласточка», 2-3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Колдун».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упр. «Гачанка», махи ногами при ходьбе. 2. Совершенствовать упр. «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упр. «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
5.	Январь			Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упр. «Мостик», из полож. «стоя» в положение «стоя». 2. Обучить упр-ю «Стойка на руках». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Рисование карандашом».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повтор комбинации из акробатич. элементов («ласточка»; 2 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат ч/з плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад ч/з плечо). 3. Релаксация «холодно-жарко».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Беседа. Практическое занятие, игра.	2	1. Знакомство с формой и физич. свойствами фитбола. Разучивание правильной посадки. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 2. Обучить выполнению упр. на фитболе сидя «Воробьиная дискотека» (аэробика). 3. Познакомить с упр. на фитболе «Замок», «месяц», «бабочка» (с гантелями). 4. Игра «Найди свой цвет».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упр. «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».	Физкульт. зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						2. Совершенствовать упр. «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоят.). 3. Обучить упражнению «Колесо». 4. Игра «Жмурки»		
6.	Февраль			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 2. Разучить упражнения на фитболе «аист», «рыбка», «рак», «носорог». 3. Игра «Охотник и зайцы».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Колесо» (со страховкой). 2. Обучить упражнению «Подтягивание на перекладине» (со страховкой) 3. Развивать координацию, гибкость «Страус», «Лебедь», «тигр» 4. Игра «Пятнашки».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучать комбинации: «Кузнечик», «тигр», «самолет», «лебедь», «планка», «стрела». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенст. упражнение «Уголок» 2. Обучать упражнению отжимания от скамьи. 3. Развивать координацию, силу и ловкость; 4. Игра «Елка»	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
7.	Март			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению на фитболе «Часики» (аэробика). 2. Разучить упр. «горка», «скручивания», «самолет» (на фитболе). 3. Способствовать развитию выносливости, координации. 4. Игра «Кто быстрее»	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Ознакомить с элементами вольных упражнений. 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», упор присев, кувырок вперед. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Капитаны и обезьяны».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», упор присев, кувырок вперед. 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновес. и выносливость. 4. Игра «Ремешок».(с.35 Игр. технол.).	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», упор присев, кувырок вперед. 2. Повторить полушагаты. 3. Развивать гибкость «морская звезда», «маленький мостик», «черепашка» 4. Игра «Пчелы собирают мед» (с.20 ж.Инструктор)	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
8.	Апрель			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить стойку на руках. 2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координацион. способности. 4. Игровое упражнение «Фигуры»	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повтор. кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упр. «Журавль», «Окошко» 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упр. «Море волнуется».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Кораблик». 2. Разучить комбинац.: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», ч/з плечо в полушпагат, «лебедь». 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Я на солнышке лежу».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
9.	Май			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Повторить продольный, поперечный шпагат. 3. Совершен. кувырок вперед (несколько кувыр. вперед); прыжки на батуте. 4. Игровое упр. «Я спортсмен».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках», «экскаватор» «каракатица». 2. Повторить упр. «Корзиночка». 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Сюжетная игра-эстафета «Школа юнг»(с.20 ж.Инструктор).	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить выполн. комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 2. Совершенст. качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. 3. Разучить переход из пол. «мостик» в положение «упор присев» на фитболе. 4. Игровое упр. «Танец зайчат».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенст. навык выполнен. комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенст. качества выполнения упр. 2. Разучить упр. «книга», «качели». 3. Повторить комбинац.: кувырок вперед-кувырок назад-стойка на лопатках. 4. «Пятнашки с фитболом».	Физкультурный зал	Наблюдение



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
10.	Июнь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Обучить выполнению упр-я ходьба на руках по горизонтальной лестнице. 3. прыжки в длину с разбега. 4. Игра «Хитрая лиса».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Упр-е «Гимнастич. привет» в паре. 2. Повторить упр-е на гимнастической лестнице «Мостик», «наклоны». 3. Разучить упр-е «обратные скручивания» на гимнастической лестнице. 4. Сюжетная игра-эстафета «Школа юнг».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить выполнению комплекса общеразвивающих упр-й с использованием фитбола в едином темпе. 2. Совершенствовать качества выполнения упр-й. Тренировка чувства равновесия и координации движения. 3. Развивать гибкость, координацию. 4. Игровое упражнение «Полоса препятствий».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить выполнению упражнения «Жонглирование мячом»; 2. Разучить упражнения «перекаты с мячом»лежа на спине, на животе; 3. Развивать гибкость, координацию; 4.Игра «Ловишка с мячом».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
11.	Июль			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Повторить упражнения ходьба на руках по горизонтальной лестнице. 3. Повторить упражнения прыжки в длину с места. 4. Игра «Целься вернее».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Ласточка» в паре. 2. Повторить упражнение на гимнастической лестнице (стретчинг). 3. Повторить упражнение «обратные скручивания» на гимнастической лестнице. 4. Игра «Капитаны и обезьяны».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить выполнению вольных упражнений. 2. Совершенствовать качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. 3. Развивать гибкость, координацию. 4. Игровое упражнение «Я спортсмен».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить выполнению упражнения «Мост» с колена. 2. Повторить упражнения «Верблюд», «Кошка». 3. Развивать гибкость. 4. Игра «Ловишка с мячом».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
12.	Август			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Повторить упражнения подтягивание на перекладине. 3. прыжки на батуте. 4. Игра «Рыбки, камень, водоросли».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упра-ю «Окошко» в паре. 2. Повторить упражнение выпады, ходьба на руках в паре. 3. Разучить упражнение «обратные скручивания» с прямыми ногами на гимнастической лестнице. 4. Игра «Елочки».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить выполнению вольных упражнений. 2. Разучить комбинацию: упор присев, лежа, прав. ногу назад, упор лежа, левую ногу назад, упор лежа, упор присев, прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз, «ласточка», кувырок вперед, упор присев, выпрыгиван. врозь–вместе, руки в стороны. 3. Развивать гибкость, координацию. 4. Игра «Спортивные догонялки с шпатам».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить выполнению упражнения «Мост» с колена. 2. Повторить упражнения шпагаты, стойка на лопатках. 3. Игра «Ловишка с мячом».	Физкультурный зал	Наблюдение

#### 4-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Беседа, мастер-класс	2	Познакомить детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях. Диагностика физической подготовленности детей.	Физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучать упражнениям подъем туловища лежа на животе, на спине. 2. Познакомить с баз. шагами аэробики Marching – ходьба на месте ; StepTouch (приставн. шаг); Open step. 3. Развивать гибкость «вафелька», «смешной клоун» «бабочка». 4. Игра «Гачанка».	Физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Выполнять упражнения махи ногами вперед, назад, в сторону, с опорой о гимнастическую стенку. 2. Выполнять упр-я, подводящие к самостоятельному подтягиванию на перекладине. 3. Познакомить с базовыми шагами аэробики Knee (колени); Kick (кик или удар ногой); Step-curl. 3. Развивать гибкость «бабочка полетела», «верблюды», «волна». 4. Игр. упр-е «Удержи равновес. в паре».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Упражнять в отжимании от пола. 2. Упражнять в приседании на одной ноге «пистолет» с опорой. 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Что изменилось?»	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
2.	Октябрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить гимнастические упражнения на лестнице. 2. Способств. развитию чувства ритма, пластики движений; разучить связку под музыку (базовые шаги аэробики). 3. Развивать скоростные качества, гибкость. 4. Игра «Кто быстрее».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упр-е «Ласточка» в паре. 2. Ознак. с упр-м «2 кувырка вперед». 3. Упр-е «перекаты» (выпады). 4. Игра «Китайские пятнашки».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упр-е «Ласточка» в паре. 2. Разучить упражнение «Мост» на одной руке, другая вперед. 3. Обучать базовым шагам аэробики Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами; Leg side – поднятие прямой ноги в сторону. 4. Игра «Звездочка».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение в паре: равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне». 2. Совершенствовать упражнение «Мост» на одной руке, другая вперед. 3. Совершенствовать кувырки вперед (самостоятельное выполнение). 4. Игра «Лягушки и цапли».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
3.	Ноябрь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «вертикальный шпагат» (стоя на одной ноге). 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка», «Кошка тянет лапку». 3. Совершенствовать кувырки вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Камень, водоросли, рыбка».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Гимнастический привет». 2. Повторить упражнение «Вертикальный шпагат». 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Вышибалы».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках» прямая. 2. Повторить упражнение «Корзиночка» с перекатами. 3. Выполнять упражнение подъем туловища лежа на боку. 4. Игра «Кошка-мостик».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнения: «Окошко», «Гимнастический привет». 2. Обучить базовым шагам Grapevine («перекрестный шаг»); V – step., приставной шаг с вращением. 3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев» с поворотом. 4. Игра «Гонки на мячах-прыгунках».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
4.	Декабрь			Практическое занятие, игра	2	1. Разучить упр-е отжимания с махом. 2. Разучить фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку, взаимно поддерживая друг друга. 3. Выполнять упражнение обратные «скручивания». 4. Релакс. «Раскачивающееся дерево».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упр-е «Мост» на 1 ноге. 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Стрейчинг в паре: «лодочка», «вафелька». 4. Игра «Два мороза».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев). 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 4. Игра «Колдун».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упр-я на батуте прыжки с прямыми ногами, руки на поясе. 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «планка» лицом вверх. 4. Игра «Фантазеры».		

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
5.	Январь			Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя». 2. Обучить упражнению «Стойка на голове» с опорой. 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Слушай - танцуй».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 2. Повторить комбинацию из акробатич. элементов («ласточка»; 2 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат ч/з плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад ч/з плечо). 3. Выполнить упражнение вис на гимнастической стенке. 3. Релаксация «холодно-жарко».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Беседа. Практическое занятие, игра.	2	1.Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитбол. 2. Обучить выполнению упражнений на фитболе сидя «Заячья дискотека» (аэробика). 3.Ознаком. с упр-м на фитболе «Самолет», «месяц»,«бабочка» (с гантелями). 4. Игра «Гонки на мячах».	Физкультурный зал	Наблюдение



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно). 3. Обучить упражнению «Колесо». 4. Игра «День - ночь»	Физкульт. зал	Наблюдение
6.	Февраль			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 2. Разучить упражнения на фитболе «отжимания». 3. Развивать силу, гибкость, координацию. 4. Игра «Охотник и зайцы».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Колесо» (со страховкой). 2. Обучать упражнению «Подтягивание на перекладине» (со страховкой). 3. Развивать координацию, гибкость «Страус», «Лебедь», «тигр». 4. Игра «Пятнашки».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучать комбинации: «Кузнечик», «тигр», «самолет», «лебедь», «планка», «стрела». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот в сторону». 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнение «Уголок» махи руками. 2. Обучать упражнению отжимания от скамьи; прыжки упор присев – планка. 3. Развив. координац.,силу и ловкость. 4. Игра «Елка».	Физкультурный зал	Наблюдение
7.	Март			Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить упр-ю с фитболом (аэробика). 2.Разучить упражнения «столик», «скручивания», «неваляшка» (на фитболе). 3. Способствовать развитию выносливости, координации. 4. Игра «Кто быстрее».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Ознакомить с элементами вольных упражнений. 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» на 1 ноге, упор присев, кувырок вперед, продольный шпагат, руки в стороны. 3. Развивать координацию, гибкость. 4. Игра «Хитрая лиса».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить комбинацию: прыжок «полушпагат» кувырок вперед ноги врозь, «лягушка», «лодочка», «коробочка». 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновесие и выносливость, гибкость. 4. Игра «Чей мостик выше».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений. 2. Разучить упражнение «Коробочка» с вытянутой рукой вверх. 3. Развивать гибкость «морская звезда», «мален. мостик», «черепашка». 4. Игра «Пчелы собирают мед».	Физкультурный зал	Наблюдение
8.	Апрель			Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить упражнение «Колесо». 2. Обучать комбинац.: Равновесие на 1 ноге, выпад вперед, кувырок вперед, «стрела». 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «Фигуры».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «Затяжка», стойка на одной ноге. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упр-е «Чье звено быстрее».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упражнение «Журавль», «Окошко», «Бабочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упр-е «Море волнуется».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1.Разучить упр-е«Звезда» (бок.планка). 2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», перекат через плечо в полушпагат, «лебедь», продольный шпагат. 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Я на солнышке лежу».	Физкультурный зал	Наблюдение
9.	Май			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить комбинацию из базовых шагов аэробики с предметом. 2.Повтор.продольн.,поперечн.шпагат. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед); прыжки на батуте с поворотом 90 градусов. 4. Игровое упр-е «Я спортсмен».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Соверш. упражнения «Стойка на лопатках», «экскаватор», «каракатица». 2. Повторить упр-е «Корзиночка». 3. Разучить упр-е «Боковая волна». 4. Сюж. игра-эстафета «Школа юнг.	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Обучить выполнению комплекса общеразв. упр-й с использ. фитбола в едином для всей группы темпе. 2. Совершенствовать кач-ва выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. 3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев» на фитболе. 4. Игровое упр-е «Подбрось - поймай».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить комбинацию: Поворот кругом в упор присев, кувырок назад ноги врозь, прямой шпагат руки вверх, перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев, прыжок вверх, ноги вместе. 2. Повторить упражнение «Боковая волна». 3. Развивать координацию, силу. 4. Игра «Пятнашки с фитболом».	Физкультурный зал	Наблюдение
10.	Июнь			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить комбинацию из базовых шагов аэробики с фитболом. 2. Повтор. продольн., поперечн. шпагат. 3. Разучить упр-е на фитболе «отжимания». 4. Игровое упражнение «Фантазеры».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершить упр-я «Мост» с колена. 2. Повтор. упр-е «Рыбка», «лягушка». 3. Развивать гибкость, ловкость. 4. Эстафета «Передача мяча над головой».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие.	2	1. Обучить выполнению упражнения «Жонглирование мячом». 2. Совершенствовать кач-ва выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. 3. Повторить упражнения «перекаты» лежа на животе, на спине. 4. Игровое упражнение «Подбрось - поймай».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Танцевальная импровизация	2	1. Совершенствовать комбинацию: Поворот кругом в упор присев, кувырок назад ноги врозь, прямой шпагат руки вверх, перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев, прыжок вверх, ноги вместе. 2. Повторить упражнения «Ласточка», «Страус». 3. Развивать координацию, силу. 4. Игра «Камень, рыбки, водоросли».	Физкультурный зал	Наблюдение
11.	Июль			Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Повторить упражнения на гимнастической лестнице. 3. Разучить упражнения на гимнастической лестнице «обратные скручивания». 4. Игра «Хитрая лиса».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Совершенствовать упражнения «Мост» с колена. 2. Разучить упражнения ходьба на руках по горизонтальной лестнице. 3. прыжки в длину с места. 4. Игра «Целься вернее».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Повторить упражнения подтягивание на перекладине. 3. Разучить упр-я прыжки на батуте. 4. Игра «Рыбки, камень, водоросли».	Физкультурный зал	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Практическое занятие, игра.	2	1.Разучить комбинацию: упор присев, лежа, прав. ногу назад, упор лежа, лев. ногу назад, упор лежа, упор присев, прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз, «ласточка», кувырок вперед, упор присев, выпрыгивание врозь – вместе, руки в стороны. 2. Повторить упражнения «Тигр», «Петушок», «Страус». 3. Развивать координацию, гибкость. 4.Игра «Сбей грушу».	Физкультурный зал	Наблюдение
12.	Август			Практическое занятие, игра.	2	1.Разуч.комбинац.из баз.шагов аэроб. 2. Обучить упр-ю «Окошко»в паре. 3. Повторить упражнение выпады, ходьба на руках в паре. 4. Игра «Елочки».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Разучить упражнение «обратные скручивания» с прямыми ногами на гимнастической лестнице. 2. Повторить упражнения ходьба на руках по горизонтальной лестнице. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Игра «Медведи и пчелы».	Физкультурный зал	Наблюдение
				Практическое занятие, игра.	2	1. Повторить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Обучить упражнению «Гимнастический привет»в паре. 3. Повторить упр-е на гимнастической лестнице «Мостик», «наклоны». 4. Игра «Ловишка с мячом».	Физкультурный зал	Наблюдение

				Практическое занятие, игра.	2	<p>1. Обучить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>2. Совершенствовать качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.</p> <p>3. Развивать гибкость, координацию.</p> <p>4. Игровое упражнение «Полоса препятствий».</p>	Физкультурный зал	Наблюдение
--	--	--	--	-----------------------------	---	--	-------------------	------------



### 3.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в физкультурном зале, оборудованном в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами: скамейки, шведская стенка, литература, раздаточный и наглядный материал.

Часть занятий организуется на спортивной площадке с необходимым оборудованием (рукоходы, беговая дорожка, гимнастические стенки, прыжковая яма).

#### Перечень физкультурного оборудования

<i>Наименование</i>	<i>Размеры, масса</i>	<i>Кол-во</i>
1. Батут детский	Диаметр 1000-1200мм	1
2. Беговая дорожка (тренаж.)		1
3. Гантели детские	Вес 250г, 500г.	10
4. Диск «Здоровье» детский		7
5. Доска с ребристой поверх.	Длина 1500мм Ширина 200мм Высота 30 мм	1
6. Дорожка-шагайка	Длина 2000мм Диаметр 60 мм	1
7. Мат	Длина 1800 мм	1
8. Канат гладкий	Длина 2700-3000 мм	1
9. Кегли (набор)		1
10. Контейнер для хранения мячей передвижной		1
11. Куб деревянный малый	Ребро 200 мм	2
12. Куб деревянный большой	Ребро 400 мм	1
13. Лента короткая	Длина 500-600 мм	10
14. Лестница деревянная	Длина 2400мм Ширина 400мм Диаметр перекладин 30мм Расстояние между перекл. 220-250мм	1
15. Массажеры разные «Колибри», мяч-массажер и др.		10
16. Мешочки с песком	Масса 400 г	12
17. Мишень навесная	Длина 600мм Ширина 600мм Толщина 15мм	2
18. Мячи большие	Диаметр 200-250 мм	10
19. Мячи средние	Диаметр 100-120 мм	10
20. Мячи малые	Диаметр 60-80 мм	10
21. Обруч малый	Диаметр 550-600 мм	10
22. Обруч большой	Диаметр 1000 мм	6
23. Палка гимнастич. коротк	Длина 750 мм	10
24. Скакалка короткая	Длина 1200-1500 мм	10
25. Скакалка длинная	Длина 3000мм	2
26. Скамейка	Длина 3000мм Ширина 240мм Высота 300мм	3
27. Стойки переносные (для прыжков)	Высота 1300мм Диаметр 25-30 мм Диаметр основания 240 мм	4
28. Уголок передвижной с набором мелких пособий		1
29. Фитбол-мячи	Диаметр 350-400 мм	10

	200-250 мм 100-125 мм	10 5
30. Массажные дорожки	Диаметр 500-550 мм	2
31. Магнитофон		1

#### КАРТотеКА Фонограмм CD

1. Веселые танцы для детей – 2 части
2. Детские песенки часть 2
3. Инструментальная музыка
4. Детские песни.
5. 77 лучших песен для детей – 2 части
6. Подвижные игр и развлечения

#### *Информационное обеспечение курса*

Для реализации Программы имеется современная информационно-техническая база: технические средства обучения: ноутбук, музыкальный центр, магнитофон, дающие возможность организации педагогической деятельности. Разносторонне используются возможности мультимедиа и слайд проектирования.

#### *Кадровое обеспечение*

Крепина Ю.С. (штатный ра- ботник)	Республиканское училище олимпийского резерва по специальности «Тренер-преподаватель».  <i>АНО «Образовательный центр «ПРОФИТ», «Стретчинг в групповых программах», 15ч., 2014г.</i>  <i>ГБОУ СПО «Педагогический колледж» г. Бузулука «Дополнительное образование детей как составная часть новой модели образования», 16 ч., 2015г.</i>
---	--

### **3.3. Формы промежуточной аттестации**

При реализации программы используется несколько видов диагностики:

*Входящая* диагностика проходит в форме беседы и педагогического наблюдения.

*Текущая* – проходит после изучения каждого раздела программы; предусматривает наблюдение, педагогический анализ результатов деятельности обучающихся.

*Итоговая диагностика* по завершении обучения проходит в форме итогового занятия.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, аналитическая справка, журнал посещаемости, фото, видео, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам педагогических наблюдений, конкурсы, соревнования.

### **3.4. Оценочные материалы**

Оценка результатов деятельности обучающихся проводится в несколько этапов и включает в себя входную и итоговую диагностику. Входная диагностика проводится при поступлении обучающихся в кружок, итоговая – в конце каждого учебного года. Входная диагностика представляет собой неформальную беседу педагога с обучающимися и наблюдение в процессе выполнения движений, с целью выяснения наличия двигательных навыков, а также наличия стремления выполнять физические упражнения. Итоговая диагностика предполагает определение уровня освоения программного материала обучающимися и включает в себя выполнение физических упражнений. Также, отдельным пунктом стоит участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях. Итоги каждого этапа вносятся в диагностическую карту обучающихся. По результатам делается вывод об уровне освоения программного материала.

### **3.5. Методические материалы**

Обучение по программе осуществляется в очной форме на занятиях. Основными методами обучения являются наглядный (показ), практический (выполнение двигательных упражнений, движений) и словесный (рассказ, беседа, побуждающий или подводный диалог); репродуктивный и игровой.

Репродуктивная деятельность детей направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение движений.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает детям возможность научиться новым видам физических упражнений и проявлять свои физические способности. Выбор методов зависит от возрастных особенностей детей, темы и формы занятия. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуации успешности при выполнении движений.

Для успешной реализации программы в образовательном процессе используются активные формы и методы обучения, ставящие обучающихся в позицию субъекта деятельности (игровые проблемные ситуации).

Также используются следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

На разных этапах обучения применяются формы, методы и приемы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: игровое занятие, комбинированное занятие, тренировочное занятие, праздник, конкурс, соревнование, развлечение, открытое занятие.

В процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

Образовательная деятельность включает выполнение следующих заданий:

- упражнения фитнес-аэробики;
- силовые упражнения;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- упражнения на растяжку;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.

Примерный алгоритм тренировочного занятия:

- Вводная часть + упражнения фитнес-аэробики.
- Основная часть (упражнения на растяжку, силовые упражнения, т.д.).
- Заключительная часть (игры).

В процессе реализации программы используются следующие дидактические материалы:

Демонстрационный материал: видеозаписи, аудиозаписи.

Раздаточный материал – платочки, флажки, султанчики, футбол-мячи, т.д.

#### **IV. Список литературы**

1. Волошина Л.Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. М.: Волгоград, 2013.-141 с. ISBN 978-5-7057-3298-2.
2. Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. –М.: ВЛАДОС. 2001.- 336с. ISBN 5-691-00806-4.
3. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». № 2/2008.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка . / Э.Я. Степаненкова – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 368с. ISBN 5-7695-0352-1.
5. Сулим Е.В. Игровой стрейчинг / Е.В.Сулим . М.: ТЦ Сфера, 2012.- 112 с. ISBN 978-5-9949-0624-8.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Е.В.Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2014.- 160с. ISBN 978-5-9949-0871-6.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. Учебное пособие- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-384с.ISBN 978-5-89814-368-8
8. Фитнес- школа Olimpia life. «Детский фитнес». Методическое пособие. Категория 1.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Подтягивание на турнике. // Дошкольное воспитание №11, 1996 г.
10. <https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html>.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Упражнения на равновесие**

1. Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 5 букв алфавита. ( и правой и левой ногой)

**Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопии у детей дошкольного возраста.**

**Цель:** укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

**Игровое упражнение «Поймай мячик».**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

**Выполнение:** пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочередно левой и правой ногой). Закрывать крышкой мячик.

**Игровое упражнение «Сложи фигуру».**

**Оборудование:** крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

**Выполнение:** сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

**Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».**

**Оборудование:** контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

**Игровое упражнение «Башенка».**

**Оборудование:** кубики.

**Выполнение:** сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

**Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).**

**Оборудование:** пуговицы разного размера.

**Выполнение:** пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

### **Игровое упражнение «Соберём урожай».**

**Оборудование:** грецкие, лесные орехи, грибочки.

**Выполнение:** пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

### **Игровое упражнение «Уберём игрушки»**

**Оборудование:** мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

**Выполнение:** пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

### **Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».**

**Оборудование:** листы бумаги, фломастеры.

**Выполнение:** пальцами ног нарисовать рисунок другу.

### **Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».**

**Оборудование:** обруч, поролоновые палочки.

**Выполнение:** дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

### **Игровое упражнение «Снежки».**

**Оборудование:** по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

**Выполнение:** по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча. Кто больше сделает снежков.

### **Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».**

**Оборудование:** палочки дл. 20 см

**Выполнение:** дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол. Побеждает та команда, которая быстрее передаст палочку, не уронив её на пол.



**Методическое пособие педагога дополнительного образования  
Акробатические упражнения**

**1.Перекаты**

*Подготовительные упр.*

1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу(рис.1.).

2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед (рис. 2.).

3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.



**1.1. Перекаты вперёд**

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекатиться вперед на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

*Ошибки.*

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

**1.2. Перекат назад**

*1. Исходное положение.*

Упор присев, упор сидя, сед.

*Исполнение.*

Перекат назад в стойку на лопатках.

*2. Исходное положение.*

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях .

*Исполнение.*

Касанием грудью и бедрами пола сделать перекат в упор лежа, в упор стоя на коленях.



### **1.3. Перекаты в сторону**

*1. Исходное положение.*

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

*Исполнение.*

Перекатиться на правый бок, на спину, на грудь.

Эти перекаты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

*2. Исходное положение.*

Упор присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на  $\frac{1}{2}$  шага (спина по отношению к полу горизонтально).

*Исполнение.*

Сгибая одноимённую руку и ногу и ложась на бок перекатиться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.

**3. Перекат вправо в длину.**

*Исходное положение.*

Выпад вправо принять широкую группировку.

*Исполнение.*

Лечь на правый бок, перекатиться на спину, а затем на левый бок и встать в стойку ноги врозь.

**4. Перекат с поворотом.**

Сед ноги врозь (пошире) взяться руками за ноги снаружи под колени.

*Исполнение.*

Ложась на левый бок, перекатиться на спину, на другой бок и сесть, приняв исходное положение, но лицом в другую сторону.



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

## **2. Мосты**

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

*Исполнение.*

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.

2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики.

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.

4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

5. Из стойки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.

6. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую.

7. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.

8. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. В положении моста поднять одноименные руку и ногу.

9. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья.

10. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост.

11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.

12. Мост через стойку на кистях. Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).

13. То же, толчком двумя ногами.

14. С моста встать переверотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.

15. Мост выкрутом. Из упора присев опереться на руки на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть на левую руку и левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке, правую руку с пола поднять назад, поворачивая плечи вправо, выполнить

мост. С моста, передав тяжесть на правую руку, отпускаю левую и поворачивая плечи вправо, поднимаю левую ногу и прийти в исходное положение.

16. Мост с опорой на одну руку с поворотом. Выполняю мост, передаю тяжесть на правую руку, отпускаю левую, поворачиваю плечи вправо, левую руку в сторону.



### 3. Складка ноги врозь

*Исходное положение.*

Сидя ноги врозь пошире.

*Исполнение.*

1. Головой касаться пола, не сгибая ног.
2. Грудью или плечами касаться пола, не сгибая ног.
3. Животом касаться пола, не сгибая ног. 10 секунд.



### 4. Равновесие «ласточка».

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

*Исполнение.*

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

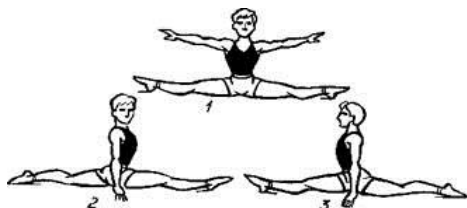


### 5. Шпагаты.

Шпагат — положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

*Виды шпагата:*

1. Поперечный – самый сложный, ноги разведены в стороны;
2. Продольный: левосторонний – левая нога впереди, правая – позади туловища; правосторонний – наоборот;
3. Провисной – угол внутренней части бедер незначительно превышает 180°.
4. Провисной шпагат может быть как продольным, так и поперечным;
5. вертикальный поперечный или продольный шпагат – выполнение стандартного шпагата стоя на одной ноге.



## 6. Кувырки.

*Подготовительные упр.*

Перекаты вправо (влево), назад и вперед в группировке и прогнувшись.

### 6.1. Кувырок (кульбит) вперед

*Кувырок* - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекач в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

*Исходное положение.*

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекач вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение



### 6.2. Кувырок (кульбит) назад.

*Исходное положение.*

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекач. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение



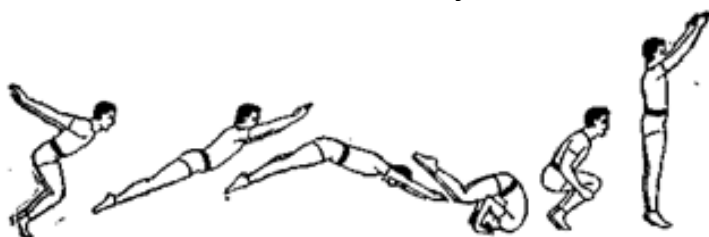
### 6.3. *Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)*

*Исходное положение.*

Стоя, ноги вместе.

*Исполнение.*

Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше



### 6.4. *Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с разбега)*

*Исполнение.*

Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

***Каскады усложненные:***

1. Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.
2. То же- через нескольких партнеров.

## 7. **Стойки**

Стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

### 7.1. *Стойка на лопатках «берёзка»*

*Исполнение.*

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.
2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.
3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.
4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.
5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.

6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.

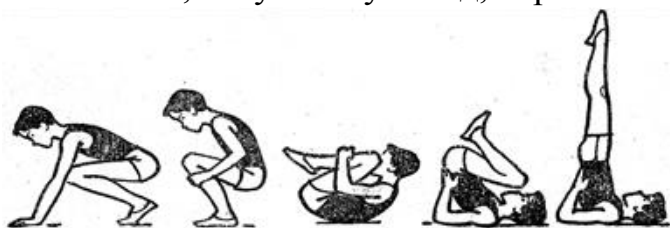
7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь пошире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.

8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.

10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекаат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекаат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.

11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекаат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекаат вперед в стойку на лопатках.



### 7.2. *Стойка на трех точках (стойка на голове с опорой на руки)*

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку)



### 7.3. *Стойка на кистях с толчка одной ногой*

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

*Исполнение.*

Ученик выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед). Толч-

ком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.

Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч.

Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса.

*Примечание.* В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогибания спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди



*Рис. 7*

#### **7.4. Стойка на кистях с толчка двумя ногами**

##### *Исполнение.*

Ученик приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении



## **8.Перевороты**

### **8.1. Переворот боком (колесо)**

#### *Исходное положение.*

Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.

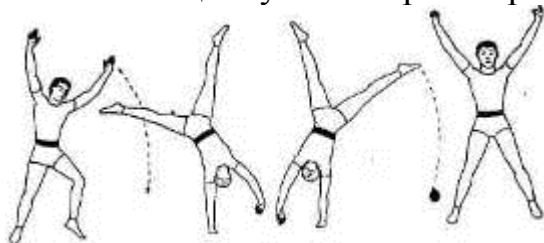
#### *Исполнение.*

Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и



делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

*Примечание.* Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.



## 8.2. Подъем со спины разгибом (лягскач)

*Исходное положение.*

Ученик садится на пол, прямые и соединенные ноги вытянуты перед собой, носки также вытянуты, кисти рук около колен.

*Исполнение.*

Отклоняя корпус назад до положения «лежа на лопатках», ученик одновременно поднимает прямые ноги вверх через себя, почти касаясь носками пола за головой, и ставит руки за плечами. Резким взмахом ногами снизу вверх вперед и упором лопатками о землю ученик отрывает корпус от земли; в момент отрыва он отталкивается руками, разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется.

Данное упражнение описывается с приходом на согнутые в коленях ноги как подготовительное для того же упражнения с приходом на прямые ноги, которое и считается законченным упражнением. В этом варианте ноги в момент взмаха не расходятся, а через прогиб в пояснице ставятся прямыми на землю, и ученик встает на ноги с поднятыми над головой руками и откинутой назад головой.

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Описанный подъем со спины разгибом является простейшим по исполнению. Усложненными вариантами того же упражнения являются:

1. Подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен.
2. Подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен.
3. Подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками.
4. Подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.



Рис. 9

### 8.3. **Переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг)**

*Исходное положение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, голову ставит на пол на лоб впереди рук.

*Исполнение.*

Ученик наклоняет корпус вперед, выпрямляет ноги, не отрывая их от пола. В момент потери равновесия он делает резкий взмах прямыми ногами снизу вверх, отталкивается руками от пола, затем разъединяет ноги в стороны, сгибая их в коленях, ставит под себя и выпрямляется. Это упражнение первоначально изучается с приходом на согнутые ноги, как описано выше, чтобы затем выполнить его с приходом на прямые ноги (см. упражнение «Подъем со спины разгибом»).

После освоения данного упражнения следует перейти к выполнению нескольких (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги).

Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

Копфшпрунг выполняется также без опоры руками (это будет описано дальше).



Рис. 10

### **Арабское колесо**

#### **1. Арабское колесо с места в длину**

*Исходное положение.* Стоя.

*Исполнение.*

Ученик слегка приподнимает левую ногу, немного согнутую в колене, и одновременно выносит прямые руки перед собой ладонями вовнутрь, причем левая рука — немного ниже горизонтального положения, а правая — немного выше (слегка над головой), расстояние между ладонями немного больше ширины плеч.

Ученик ставит слегка согнутую в колене левую ногу на пол, нагибает корпус вниз, одновременно делает сильный взмах правой ногой снизу вверх и ставит левую руку перед левой ногой на одной с ней линии. Затем, отталкива-

ясь левой ногой, он ставит правую руку перед левой на линии правой ноги и переносит центр тяжести с левой руки на правую. Левая рука отрывается от пола, и ученик, прогибаясь в пояснице, отталкиваясь правой рукой, приходит на пол, сначала на правую, а затем на левую ногу, которая ставится впереди правой; руки подняты вверх, голова откинута назад.

Упражнение разучивается на лонже.

*Примечание.*

При исполнении этого упражнения голова во время прогиба в пояснице должна быть откинута назад.

После освоения арабского колеса с места в длину следует перейти к тренировке нескольких колес в длину друг за другом, т. е. в темпе. Ставя правую ногу на пол после исполнения первого колеса, ученик левую ногу ставит на пол немного согнутой в колене для облегчения исполнения следующего арабского колеса.



Рис. 14

## **2. Арабское колесо на месте**

*Исходное положение.* Стоя.

*Исполнение.*

Ученик приподнимает левую ногу и правую руку перед собой, делает большой шаг назад левой ногой (не наклоняя корпус), перенося центр тяжести с правой ноги на слегка согнутую в колене левую. Правая нога, отрываясь от пола, остается впереди. Ученик делает сильный взмах правой рукой и ногой назад снизу вверх, причем правой рукой описывает кругообразное движение снизу вверх назад. Со взмахом ногой и рукой ученик наклоняет корпус вниз и ставит левую руку кистью вовнутрь на пол перед левой ногой на одной с ней линии. Затем он ставит на пол правую руку также кистью вовнутрь на линии правой ноги; причем правую руку он ставит ближе, чем левую. С приходом правой руки на пол левая рука отрывается, ученик, сильно прогнувшись в пояснице, оттолкнувшись правой рукой, приходит на пол на правую ногу. Левую, «отстающую» ногу он пронесит за правую ногу на шаг назад, одновременно отклоняя прямой корпус назад и перенося центр тяжести на левую ногу. Левую руку ученик держит перед собой, правую — за головой.

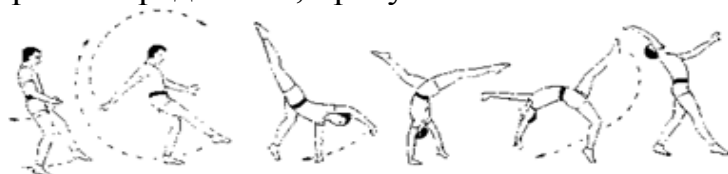
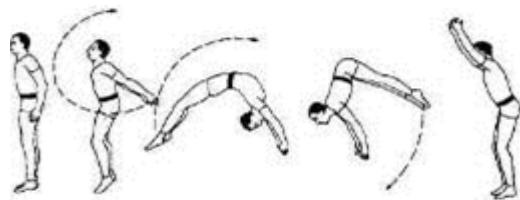


Рис. 15



*Puc. 22*

**Мониторинг на 2012-2013г.учебный год по дополнительному образованию  
(по данным А. Б. Лагутина; Ноткина, Тарасова)**

П.п.	Ф.И.ребенка	Группа	Тест на определ.силовой выносливости				Тест на определение гибкости		Тест на координацию движений	
			Подъем из положения лежа на спине.(30 сек)		Вис на согнутых руках.(подтягивание)		Наклон вперед из положения стоя на скамье.		Статическое равновесие на одной ноге.	
			Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май
1	Кадкин Женя	4лог.	12	20	5	10	+3	+10	5,0	8,0
2	Цымбал Вика	4лог.	10	20	4	9	+11	+17	3,9	8,0
3	Маршинский Илья	3лог.	10	20	3	10	0	+8	2,9	5,9
4	Скибина Яна	3лог.	5	18	1	3	+3	+14	2,0	6,0
5	Соколова Лиза	стар.	5	10	3	7	+6	+10	3,5	5,9
6	Байбеков Эльдар	стар.	5	12	2	5	-2	+5	5,0	8,0-
7	Низамутдинов Иван	блог.	5	15	1	5	+1	+6	5,0	8,3
8	Прокопьев Денис	1лог.	5	12	3	5	+2	+8	2,9	6,0
9	Пеньков Егор	1 лог.	0	8	0	3	+1	+4	2,3	5,0
10	Корноухова Юлия	1 лог.	2	7	2	5	+2	+8	2,5	5,3
11	Шумилин Никита	2 лог.	5	13	3	7	-3	+4	2,5	5,4
12	Васильев Илья	ср.	5	12	2	5	+4	+10	2,0	4,8
13	Власов Саша	ср.	0	5	0	5	+4	+8	2,0	4,9
14	Митришкина Саша	ср.	5	8	0	3	-5	+2	2,9	5,0
15	Ануфриева Катя	ср.	8	12	2	4	+9	+16	3,0	8,0
16	Карпов Семен	ср.	0	5	0	4	-5	+2	1,8	3,0
17	Сорокин Илья	ср.	3	12	1	6	+2	+6	2,0	3,9
18	Нижегородов Арсений	ср.	1	5	1	2	+2	+5	1,8	2,9
19	Казанов Денис	ср.	2	8	0	3	+2	+6	3,0	5,0
20	Расина Дара	ср.	2	6	0	2	-5	+4	2,0	3,0
21	Гусейнов Темур	ср.	4	-	3	-	+6	-	2,4	-
22	Шатохин Алексей	ср.	2	6	0	4	+2	+8	2,5	4,0
23	Спиридонов А.		5	-	1		-5		2,4	
24	Терешкин Илья	ср.	1	4	1	3	-4	+4	1,8	3,0
25	Скузоватов Женя	ср.	2	8	0	3	-1	+3	2,2	4,0
26	Гришин Степан	ср.	5	10	3	6	+3	+8	3,0	5,0
27	Саблин Максим	ср.	5	12	3	8	+2	+10	2,3	6,0

## Мониторинг на 2013- 2014г. учебный год.

### Тесты для определения уровня развития основных мышечных групп (по данным А.Б. Лагутина, Ноткина )

П.п.	Ф.И.ребенка	Группа	Тест на определ.силовой выносливости				Тест на определение гибкости		Тест на координацию движений	
			Подъем из положения лежа на спине.(30 сек)		Вис на согнутых руках. (подтягивание)		Наклон вперед из положения стоя на скамье.		Статическое равновесие на одной ноге.	
			Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май
1	Прокопьев Денис	1лог.	10	18	5	12	+7	+12	2,0	5,2
2	Каличиев Виктор	1лог.	12	20	4	15	+2	+10	1,8	5,7
3	Васильев Илья	3лог.	5	12	3	12	+6	+12	2,1	5,3
4	Нижегородов Арсений	4лог.	2	8	1	5	+3	+8	1,0	3,0
5	Казанов Денис	4лог.	3	10	3	6	+6	+8	3,7	6,0
6	Карпов Семен	4лог.	0	-	2	-	-5	-	1,0	3,0
7	Миронова Веселина	блог.	5	11	1	4	-2	+4	0	3,0
8	Бабич Злата	Старш.	7	17	8	20	+12	+16	6,0	8,2
9	Панов Елисей	Старш.	0	5	0	5	0	+3	0	2,0
10	Хотенова Валерия	Старш.	2	5	2	6	+2	+6	0	5,0
11	Мендиярова Элина	Старш.	5	15	3	10	+9	+12	3,2	5,9
12	Марковская Арина	Старш.	0	6	5	8	+1	+8	2,0	3,5
13	Салимов Альберт	Старш.	0	4	0	5	+4	+6	0	3,0
14	Рыбаков Георгий	Старш.	0	5	0	4	-5	+2	0	3,2
15	Башкатова Александра	Старш.	0	-	4	-	-2	-	1,3	-
16	Папузин Илья	1сред.	0	5	1	7	-5	+3	0	2,5
17	Мастикова Вероника	Старш.	3	12	1	7	+6	+8	2,0	5,9
18	Кондратенко Тимофей	Старш.	2	8	1	5	-2	+4	3,5	6,9
19	Леденева Анастасия	Старш.	0	5	2	6	0	+6	4,0	7,0
20	Цой Александра	Подг.	18	-	15	-	+3	-	7,8	-
21	Сураев Сурен	Старш.	0	-	0	-	-5	-	0	-
22	Скибин Марк	1млад.	2	8	0	3	+2	+8	0	2,0
23	Маркова М.	1млад.	2	7	1	3	0	+6	1,0	2,3
24	Ильина Татьяна	1млад.	3	7	1	2	-3	+4	2,2	3,0
25	Кибиткина Вероника	1млад.	1	5	0	2	0	+4	0	1,9

26	Ильин Дима	1млад.	0	6	0	4	-2	+5	1,0	2,0
27	Савин Николай	1сред.	5	10	3	7	0	+4	2,5	4,0
28	Масягина Валерия	1сред.	2	5	0	2	-4	+2	2,0	3,0
29	Суворов Владимир	1сред.	0	10	2	6	+2	+8	3,0	4,0
30	Шапкин Данил	1сред.	0	5	0	5	0	+3	1,8	2,9
31	Утивленова Юлия	1сред.	3	6	0	3	0	+8	2,0	3,7
32	Ткачук Евгений	1сред.	10	16	5	11	+2	+6	3,0	4,0
33	Колесников Максим	1сред.	2	8	1	7	0	+3	0	1,9
34	Вышегородцев Кирилл	2сред.	5	10	1	8	+6	+10	2,8	5,0
35	Николаева Софья	2сред.	0	5	0	2	0	+8	4,0	6,8
36	Борщев Всеволод	2сред.	0	8	0	8	0	+4	2,9	4,5
37	Абоимов Мирон	2сред.	0	-	0	-	-5	-	0	-
38	Мухин Владимир	2сред.	5	12	3	8	-4	+2	3,0	4,0
39	Кузнецова Анастасия	2сред.	-	-	-	-	-	-	1,4	-
40	Кокоткина Екатерина	2млад.	2	4	2	5	+2	+6	1,6	2,5
41	Исаева Янна	2сред.	3	5	0	3	+2	+6	0	2,0
42	Крикунов Егор	2млад.	-	-	-	-	-	-	-	-
43	Киселева Ксения	2млад.	3	5	1	3	0	+5	0	1,6
44	Филиппов Никос	2млад.	0	4	0	3	+3	+6	0	2,0
45	Васильев Саша	3лог.	7	17	5	12	0	+5	3,9	7,0

## Мониторинг на 2014-2015г. учебный год по дополнительному образованию.

П. п	Ф.И.ребенка	Группа	Тест на определ.силовой выносливости				Тест на определение гибкости		Тест на координацию движений	
			Подъем из положения лежа на спине.		Вис на согнутых руках. (подтягивание)		Наклон вперед из положения стоя на скамье.		Статическое равновесие на одной ноге.	
			Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май
1	Борщев С.	5 лог.	10	18	3	7	+3	+8	3,0	5,2
2	Мухин В.	5 лог.	8	16	2	5	+3	+8	4,0	6,0
3	Салимов А.	6 лог.	0	15	2	7	+4	+10	3,0	5,9
4	Кондратьев Т.	6 лог.	2	10	2	4	+2	+6	3,0	5,4
5	Рыбаков Г.	6 лог.	3	9	2	5	+2	+4	3,0	6,0
6	Казанов Д.	4 лог.	10	16	3	6	+5	+8	4,3	6,5
7	Нижегородов А.	4 лог.	8	15	0	2	+6	+10	3,8	6,0
8	Утвленова Ю.	1 ст.	0	5	0	4	+8	+13	3,3	6,0
9	Объедков К.	1 ст.	0	10	0	4	+2	+10	3,6	5,9
10	Колесников М.	1 ст.	13	24	5	10	0	+4	2,5	5,0
11	Шапкин Д.	1 ст.	0	7	1	4	+2	+6	2,0	5,7
12	Масягина В.	1 ст.	0	2	0	2	+2	+8	3,0	5,2
13	Надеев М.	1 ст.	2	8	1	5	-8	+5	2,0	4,6
14	Акиняева С.	1 ст.	-	5	-	5	-	+6	-	5,7
15	Ильина Т.	1 ср.	0	5	0	2	0	+5	2,0	5,0
16	Маркова М.	1 ср.	0	6	1	3	+2	+10	2,0	4,9
17	Савельева О.	1 ср.	0	2	1	2	+2	+6	2,0	3,0
18	Прядко С.	1 ср.	2	8	2	4	+4	+8	3,0	4,8
19	Журавлева В.	1 ср.	0	5	0	2	+2	+6	1,5	3,0
20	Евдокимов Матвей	1 ср.	0	-	2	-	+3	-	1,8	2,5
21	Целовальникова В.	1 ср.	0	4	3	5	+4	+8	2,1	4,0
22	Голмачев Е.	1 ср.	4	10	2	6	+5	+12	3,0	5,0
23	Данилин А.	2 ср.	0	6	2	5	+4	+10	2,9	4,6
24	Каримов Р.	2 ср.	0	5	0	4	+2	+7	2,8	4,0
25	Калинин Д.	2 ср.	0	2	0	2	+4	+6	3,0	5,0
26	Кеселева К.	2 ср.	2	6	2	5	+6	+8	2,5	4,8
27	Коновалов	2 ср.	0	6	2	6	+2	+8	2,9	4,8



	Е.									
28	Коротыч В.	2 ср.	-	-	-	-	-	-	-	-
29	Вышегородцева А.	1 мл.	0	2	0	2	+5	+16	1,8	3,0
30	Угрянская А.	1 мл.	0	3	0	1	+4	+10	2,0	4,0
31	Хмара К.	1 мл.	0	1	0	2	+2	+6	1,7	3,0
32	Кондратьев В.	1 мл.	0	4	1	4	+3	+5	1,0	3,0
33	Емельянов В.	1 мл.	0	4	0	3	+2	+5	1,2	3,0
34	Патрикеев Н.	2 мл.	0	2	0	2	+4	+7	1,5	3,7
35	Лисьев С.	2 мл.	0	2	0	2	+2	+5	1,0	3,5
36	Бибис С.	2 ср.	2	8	2	4	+3	+8	4,0	5,0
37	Вова	1 ср.	0	2	0	2	+3	+6	1,9	3,8
38	Кибиткин Н.	6 лог.	6	14	2	3	+2	+6	4,6	8,0
39	Шиманская Н.		5	11	0	4	+4	+10	3,3	5,2
40	Саблин М.		10	17	5	10	+2	+10	4,0	7,8
41										

## Мониторинг на 2015-2016г. учебный год по дополнительному образованию.

П.п	Ф.И.ребенка	Группа	Тест на определение силовой выносливости				Тест на определение гибкости		Тест на координацию движений	
			Подъем из положения лежа на спине.		Вис на согнутых руках. (подтягивание)		Наклон вперед из положения стоя на скамье.		Статическое равновесие на одной ноге.	
			Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май
1	Борщев С.	12	10	18	3	7	+3	+8	3,0	5,2
2	Салимов А.	11	2	12	2	5	+4	+6	3,0	5,9
3	Утивленова	7	0	5	0	2	+8	+16	3,3	6,0
4	Акиняева С.	7	4	14	0	4	+2	+10	3,6	5,9
5	Волков Д.	13	0	3	0	2	0	+6	-	5,7
6	Марков М.	13	0	5	0	2	0	+5	2,0	5,0
7	Олейник Я.	13	0	2	0	2	+2	+10	2,0	4,9
8	Федченко К.	6	0	6	1	2	+2	+6	2,0	3,0
9	Богомолов Д	6	2	8	2	4	+4	+8	3,0	4,8
10	Федоров А.	6	0	5	0	2	+2	+6	1,5	3,0
11	Евдокимов	6	0	8	1	4	+3	+8	1,8	2,5
12	Каримов Р.	8	5	15	0	4	+2	+7	2,8	4,0
13	Калинин Д.	8	0	4	0	2	+4	+6	3,0	5,0
14	Хвостов М.	8	2	6	2	5	+6	+8	2,5	4,8
15	Коновалов Е	8	4	15	2	6	+2	+8	2,9	4,8
16	Леошко Т.	8	0	6	1	4	+4	+10	2,0	3,8
17	Вышегородцева А.	2	3	8	0	2	+5	+16	1,8	3,0
18	Угрянская А.	2	5	8	0	1	+4	+12	2,0	4,0
19	Евдокимова Л.	2	0	6	0	2	+2	+6	1,7	3,0
20	Кондратьев В.	2	0	4	1	4	+3	+5	1,0	3,0
21	Хмара К.	2	0	4	0	3	+2	+5	1,2	3,0
22	Патрикеев	10	4	12	0	2	+4	+9	1,5	3,7
23	Лисьев С.	10	0	2	0	2	+2	+5	1,0	3,5
24	Кадкин Д.	10	2	8	2	4	+3	+8	4,0	5,0
25	Сидоровин	10	0	6	0	2	+3	+6	1,9	3,8
26	Файзулин А.	10	2	8	0	3	-6	+2	2,0	3,0
27	Бородкин Я.	14	2	8	0	3	-5	+1	2,0	3,2
28	Колесников	10	10	17	5	8	+2	+10	4,0	7,8
29	Зыков М.	10	8	16	2	7	+3	+8	3,2	6,0